

CONVOCATORIA

PROGRAMA DE DESARROLLO PROVINCIAL

**1RA CONCENTRACION**

Fecha: 6 de Abril HS:

Lugar: GOA Córdoba

Cantidad de gimnastas: máximo 2 por club por proyecto (2007 - 2008) (2009 - 2010)

Costo: $200 cada gimnasta

 $200 entrenador sin gimnasta

 Sin costo entrenador con gimnastas (2 gimnastas cubren 1 entrenador)

## Inscripciones al mail :federación y grisel-ruiz@hotmail.com.

## Completando planilla adjunta hasta el 29 de marzo

Personas a cargo:comison técnica coordinado por Prof Walter Gialdi.

Todos los profesores participantes estarán físicamente involucrados en la evaluación de las pruebas físicas. Se les enviará vía mail la prueba que les toca evaluar luego de la recepción de las inscripciones.

**1er Grupo: Gimnastas 2007 - 2008 / Categoría Infantil / Nivel B3 (aproximado)**

 (deberán traer planilla impresa para cada gimnasta)

PRUEBAS FISICAS

Se sugiere continuar en las regionales incluyendo todas las pruebas de habilidades físicas del Age Group FIG en la planificación de los entrenamientos, sin embargo, en los encuentros nacionales se tomarán las siguientes pruebas:

FUERZA

1. Suspendida en espaldar, abdominales desde 90º a tocar con empeines la barra

2. Trepar la soga, 4 mts con piernas a 90º, juntas y extendidas.

3. Impulsos a vertical desde el apoyo facial en Barrote Inferior de paralelas.

4. Verticales a fuerza desde el apoyo libre al apoyo libre, éstas pueden realizarse en suelo ó viga opcional

5. Vertical a mantener mínimo 30 segundos. Puede realizarse en suelo, pedana ó viga.

6. Carrera de velocidad 20 mts.

FLEXIBILIDAD

1. Abertura sagital con derecha e izquierda sobre altura (30 cm)

2. Abertura frontal con ambas piernas sobre altura (30 cm)

3. Sostén de piernas adelante, lateral y atrás, desde posici

Trabajo de base por aparatos

Despues del 1 er encuentro de evaluación se planificará como seguimos.

**2do Grupo: Gimnastas 2009 - 2010 / Categoría Pre Infantil / Nivel C1 (mínimo)**

 (deberán traer planilla impresa para cada gimnasta)

PRUEBAS FISICAS

Se sugiere continuar en las regionales incluyendo todas las pruebas de habilidades físicas del Age Group FIG en la planificación de los entrenamientos, sin embargo, en los encuentros nacionales se tomarán las siguientes pruebas:

FUERZA

1. Suspendida en espaldar, abdominales desde 90º a tocar con empeines la barra

2. Trepar la soga, 4 mts con piernas a 90º, juntas y extendidas.

3. Impulsos a vertical desde el apoyo facial en Barrote Inferior de paralelas.

4. Verticales a fuerza desde el apoyo libre al apoyo libre, éstas pueden realizarse en suelo ó viga opcional

5. Vertical a mantener mínimo 30 segundos. Puede realizarse en suelo, pedana ó viga.

6. Carrera de velocidad 20 mts.

FLEXIBILIDAD

1. Abertura sagital con derecha e izquierda sobre altura (30 cm)

2. Abertura frontal con ambas piernas sobre altura (30 cm)

3. Sostén de piernas adelante, lateral y atrás, desde posici

Trabajo de base por aparatos

Despues del 1 er encuentro de evaluación se planificará como seguimos.